



reteta-video.ro

Sparanghel cu Bacon la Cuptor

Sparanghelul cu bacon la cuptor este una dintre cele mai simple și rapide rețete de **aperitiv**. Știi momentul acela când nu prea ai timp de gătit? Ei bine, câteva **rulouri cu sunca și sparanghel la cuptor** va pot salva. Sunt aspectuoase și ca antreu cald pe o masă festivă, dar și la micul dejun, la un brunch sofisticat, gustarea din pachetul pentru birou, iar dacă foamea este mare pot fi garnitură perfectă lângă o friptură sau [pește](#).

În ultima vreme îl găsim la supermarket tot timpul anului, însă fidelă teoriei mele că cele mai bune sunt legumele de sezon, încerc să pregătesc sparanghelul când este sezonul lui, în mai și iunie. Plus că este perioada când are un preț decent.

Alegem [sparanghelul](#) cu o tija netedă, lucioasă și fermă, cu vârful verde intens și fraged, cu inflorescențele cât mai strânse în jurul tulpinii, iar partea unde a fost tăiat ușor uscată la suprafață, dar fără crapături. Bine ales, sparanghelul are un gust foarte bun, așa că trebuie să fim pretentivi! Dacă nu-l gătiți imediat ce l-ați cumpărat, tăiați cam 1 cm din capete, puneți-l într-un borcan larg cu apă rece și acoperiți-l cu apă caldă și oțet pentru a preveni îmbrăcirea. După ce ați tăiat capetele, puneți-le într-un borcan larg cu apă rece și acoperiți-le cu apă caldă și oțet pentru a preveni îmbrăcirea. După ce ați tăiat capetele, puneți-le într-un borcan larg cu apă rece și acoperiți-le cu apă caldă și oțet pentru a preveni îmbrăcirea. După ce ați tăiat capetele, puneți-le într-un borcan larg cu apă rece și acoperiți-le cu apă caldă și oțet pentru a preveni îmbrăcirea.

Dacă alegeți să pregătiți **sparanghel la cuptor** sau supă crema cel mai potrivit este cel cu tulpina mai groasă, iar pentru gratar și salate cel cu tija subțire se face și mai repede și arată și mai bine. Indiferent de rețeta aleasă, trebuie să îndepărtăm partea lemnoasă din tulpină. Pur și simplu prindem de cele două capete ale tijei și o îndoiem încet, pe unde se rupe (plesnește) în mod natural, pe acolo este partea fibroasă. Poate vi se pare că se irosește mult, însă aceste capete tari pot fi transformate într-o gustoasă supă crema de sparanghel.

[Sparanghelul alb](#) este mai fibros și trebuie curățat cu un peeler de legume până sub muguri. Sparanghelul verde nu este nevoie să-l curățăm, cel mult să-i îndepărtăm "solzișorii" din jurul mugurilor. După ce l-am spălat și curățat (va aduceți aminte că obsedați eric să-l curățăm la început de partea asta!!!), trebuie doar să învelim sparanghelul în bacon și să-l punem în cuptor. Eu am ales prosciutto cotto, că așa s-au aliniat astrele să am în frigider, însă iese la fel de bun și înfășurat în sunca, bacon sau prosciutto crudo.

În timp ce rulăm și strângem ușor pentru ca baconul să se așeze bine pe firul de sparanghel și chiar dacă felii subțiri se rup puțin rău, oricum **sparanghelul cu sunca** va arăta grozav după ce este gătit. Dacă totuși nu stau foarte bine, le puteți prinde cu o furculiță sau cu o scobitoare.

Dar fie că alegeți să înveliți **sparanghelul în prosciutto**, sunca sau bacon, după ce-l scoateți din cuptor presărați deasupra coajă de lamaie și o mână de parmezan răzuit și stropiți-l din belsug cu zeama de lamaie.

Pe cuvânt că până am terminat eu de scris toată povestea asta deja, **sparanghelul cu prosciutto și parmezan la cuptor** era gata! Aaaaa, și dacă e prea cald ca să încălziți cuptorul, îl puteți face și într-o tigaie fără ulei sau pe gratar. La fel de simplu și de rapid! Și va fie de folos!

INGREDIENTE SPARANGHEL CU BACON LA CUPTOR

10 fire de sparanghel proaspat
200 g de bacon, sunca sau prosciutto, feliat subtire
2 linguri cu ulei de masline
piper proaspat macinat
2 linguri cu parmezan razuit
coaja rasa si zeama stoarsa de la o jumatate de lamaie

MOD DE PREPARARE SPARANGHEL CU BACON LA CUPTOR

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

Prindem de cele doua capete ale firului de sparanghel si il indoim incet, pe unde se rupe in mod natural, pe acolo este partea fibroasa.
Apoi il curatam de solzisorii visinii, in cazul sparanghelului verde sau, in cazul sparanghelului alb, ii curatam toata tija.

PASUL 2

Infasuram fiecare fir de sparanghel in cate o felie de sunca, incepand de la capatul cu muguri, rasucindu-l usor si avand grija sa nu se stratureasca.
straturile de sunca sa se suprapuna putin.

PASUL 3

Asezam rulourile cu sunca intr-o tava in care am pus hartie de copt, presaram peste ele piper proaspat macinat (nu am pus sare pentru ca in general baconul si prosciutto sunt deja sarate) si picuram ulei de masline, mai ales pe varfurile si pe cozile de sparanghel.

PASUL 4

Punem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 8-10 minute, pana cand baconul este crocant pe margini, iar sparanghelul poate fi usor strapuns cu o furculita.

PASUL 5

Presaram peste sparanghelul scos din cuptor coaja rasa se lamaie si parmezan razuit si il servim cald, stropit cu zeama de lamaie.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Sparanghel cu Bacon la Cuptor.

POFTA BUNA!